

化解负面情绪 让家成为可以 停靠的“港湾”

我们经常会听到类似说法:“再苦再难,也要尽力不把负面情绪带回家!”“最好的修养,是把负面情绪摆脱在家门之外!”“为了家人,为了家庭的和睦,一定要学会控制情绪!”这些看法和行为,在传统家庭观念中,被认为是司空见惯的,是正确的。

然而,问题来了。单位和家里都不能消化负面情绪,那么,去哪里才可以呢?真的只通过找朋友聊一聊,与三五知己品茶、散散步或者去喝喝酒就可以让负面情绪消失吗?就能控制住负面情绪,不在家人面前发作吗?如何化解与避免负面情绪造成的伤害呢?

第一步,正确定义和客观看待发生的负面情绪,会让伤害减少一半。

生活经验也告诉我们,饿了容易暴躁,困了容易找茬儿,生理期容易不讲道理,生病了容易情绪低落。因此,当负面情绪出现时,先别急着讨厌它、摆脱它、压抑它或指责它,不妨先观察自己:身体是否处于不舒适的状态?身体或心理的安全是否受到威胁?自己的需求(生理/心理)是否得不到满足,并且已持续了很长时间?认真检视后,你会发现一个新的认知——负面情绪的出现是来自于身体内部的警示。

这个认知,是我们有效化解并避免负面情绪带来伤害的第一步。

第二步,建立一个观念——家是化解负面情绪最重要的场所。

家是什么?温馨甜蜜的居所,风平浪静的港湾、坚强厚实的依靠……但我们不要忘记最重要的那个定义:家是父母,家是爱人。

作为父母一定要清楚,当孩子带着负面情绪回到家的时候,需要的是被我们拥抱和允许,并提供帮助,而不是“恨铁不成钢”式的指责。即使这种指责是出于爱,也会令孩子产生“我有负面情绪,太无能了”的自我认定。

孩子只有依靠父母或有足够安全感的家才能处理负面情绪,否则就会转化成和老师对着干、和同学打架、做出格的事情、欺负弱小等“坏”孩子的行为。或者,他们会把这种情绪压抑在心里,直到以更加强烈的爆发方式伤害自己或他人。

第三步,掌握一个知识点——每个人在负面情绪出现时,需要的化解方式各不相同。

在共通的吃好、喝好、休息好外,还区分为3种不同的化解方法:有的人需要自我疗愈,有的人需要被亲密的人帮助,有的人需要更开阔的群体。

大家可以通过询问或观察,了解家人适合以上3种方式的哪一种,如此,我们才能在必要的时候提供最适当的支持。

据《中国青年报》

领养班级树需要40元,8岁男孩刘骏风和妈妈商量:这钱自己挣 “骏风跑腿”上线,邻居快乐助阵

前不久的一个周日,8岁的杭州男孩刘骏风没有睡懒觉,早上7点半还没到,就已经出门直奔电梯。

风风火火的,孩子要去干啥?挣钱种树。

刘骏风就读于当地一家小学,二年级了。

最近,他所在的班级要领养班级树,每个孩子要出40元钱。班里有倡议,刘骏风也和妈妈商量了一下,这笔钱要自己挣出来。

怎么挣?

“骏风跑腿”上线,帮邻居代收快递,代丢垃圾……收一点点“跑腿费”。

“跑腿费”标准公布 邻居纷纷支持

前一天晚9点,刘骏风妈妈就把这事的由来发在了他们所在的小区业主群里。

说完,又发了一个详细的服务价格表——代扔垃圾1元1次,代取外卖1元1次,楼下买菜1元1次,小区周围商铺代买早餐1元1次;代取快递就复杂点,1次1至2件,收1元;1次3至5件,收2元;1次6至10件,收5元。服务时间是周日早上半天,7点到12点。

邻居们顿时乐了,纷纷表示支持,还有的邻居说“这么便宜”。刘骏风妈妈马上发了个捂着脸又露出一只眼睛的调皮表情。

“怎么下单?”马上有人问了。

一顿私聊,开张了。“明天点上几十个外卖,争取让你儿子种上一片森林。”一位邻居叔叔风趣地说。

又有邻居说,要注意安全啊!刘骏风妈妈马上接话:“明天全程戴口罩,消毒洗手液随身装着。”

写得密密麻麻的纸 邻居委托的任务还真不少

周日一早,在邻居们热烈的“云围观”下,“骏风跑腿”开张。第一单是帮一户邻居丢垃圾,刘骏风按照约定时间,在邻居家门口拿起垃圾袋,风一样跑进电梯,下楼再跑几百米,来到小区垃圾房……

早上8点不到,刘骏风已经在曲径通幽的小区道路上跑了好几个来回,邻居叔叔阿姨们都在为他打气。

妈妈发上来他疾风一般奔跑的背影,邻居们发出了“冲冲冲”的卡通表情。

刘骏风的预订单上写得密密麻麻的,邻居委托的任务还真不少,除了扔垃圾和取快递,还有五花八门的代买早餐订单,买肉包菜包、买卤蛋、买油条豆浆……还有委托买盐的。

想参加这个活动支持刘骏风的邻居真不少,还有人打趣:“没有需求创造需求也得上。”

刘骏风还收到一些意外惊喜,有的家门敲开以后,出来的叔叔不但送上了精美的立体贺卡,还说自己的女儿上一年级,希望以后也有机会一起做这样的活动,很有意思呢。

“劳动创造美好生活”“来自已经顺利交付的第一单用户的‘八心八箭’好评”“好能干啊”“一定要注意安全啊”……邻居们都在为孩子加油打气。

一共挣到45元钱 超额完成任务

一位邻居告诉记者:“我住进来7年了,这是业主群最和谐的一次对话,

据《钱江晚报》



当学生闹情绪后……

平时,我们不免会与学生产生矛盾,尤其是遇到正当青春期的孩子。当被学生一句话说到语塞时,我们应该怎样做?看这位老师的故事——

课间跑操,我仍然觉得体育委员赵禾的带操口号喊得不够响亮,我便冲着他的方向大喊:“赵禾,你声音再大一点。”没想到跑操结束后,赵禾走向我,对我撂下一句话:“我不想干了。”

同学们都怔住了,这是以前没有过的情况。

赵禾情绪激动地说:“我感冒好几天了,我已经尽力喊了,嗓子都快哑了,这活谁想干谁干吧。”

还不等我反应过来,旁边他的一个关系很好的同学小声嘀咕了一句:“你喊喊试试。”我知道这个“你”是指我,周围同学尴

尬地笑了。

我当时火一下子就窜上来了,也有点生气地说:“你感冒了,可以说啊,你说不干就不干?不行!你找到替代你的人再说。”

回到办公室,我一直在想这件事。

有点棘手的是,有同学当时就站在他那一边,其他同学里也肯定认为赵禾不很“厉害”,敢当着班主任的面撂挑子。他们这个年龄,叛逆是一种受欢迎的“特质”,尤其是反抗“权威”——老师和家长。

以后如果再遇到类似情况,其他班委或同学也有样学样,说不干就不干,我要怎么办?这事必须有个交代,于是我决定开班会。

当天下午的自习课,我进班

环视了一下全班同学,缓缓地说:“今天的事大家都看到了,赵禾同学不想干体委工作了,有同学就推荐我顶上。”

听到这里,同学们都笑了,我看氛围不错,继续说:“大家想必都听过一句怼人的话——你行你上啊,没想到这句话有一天用到了我身上。”

同学们大笑。

这时,我话锋一转:“可是我还真是不能上呢。为什么呢?因为我们大家要各司其职,我有我的职责,班干部有班干部的职责。我负责跟操,观察大家的出操情况;体委负责集合、整队、喊口号。我怎么能去抢体委的工作呢?”

班里顿时安静了。我接着说:“老师发现问题为什么不能说呢?有特殊原因大家可以解

释,咱好好沟通。像今天,赵禾同学身体不舒服,他只要跑操结束后跟我说一声,我完全能理解,但他不是这样做的。他被情绪控制,直接说不干了。跑操喊口号是一个挺辛苦的工作,但这个工作又特别重要。同学们的步伐整齐与否,精气神高昂与否,都跟他的声音大小和节奏有直接关系。每个人都应承担起自己的责任,要虚心听取别人的意见,有自尊心但不能有玻璃心。”

第二天,我让赵禾同学来办公室,跟他解释了我当时为什么

冲他大喊,他不好意思地说他做得也不对。不过随后他说暂时不想当体委了,并找到了一个备选人。我同意了,并告诉他这是合理的辞职方式。

大约一个月后,年级举行跑操比赛。我找到赵禾,请他在这次比赛中喊口号,新体委负责整顿队形,两人搭配,齐心协力完成这次比赛。他欣然答应。跑操过程很顺利,班级如愿拿到了一等奖。我专门表扬了他俩和全班同学,赵禾认真地听着,眼睛亮亮的。

孩子们都想得到老师的认可,老师也是一样。当我们再遇到像“你行你上啊”这样情绪化的语言时,不如借此机会告诉孩子应该如何与自己的情绪和解。

据“人民教育”